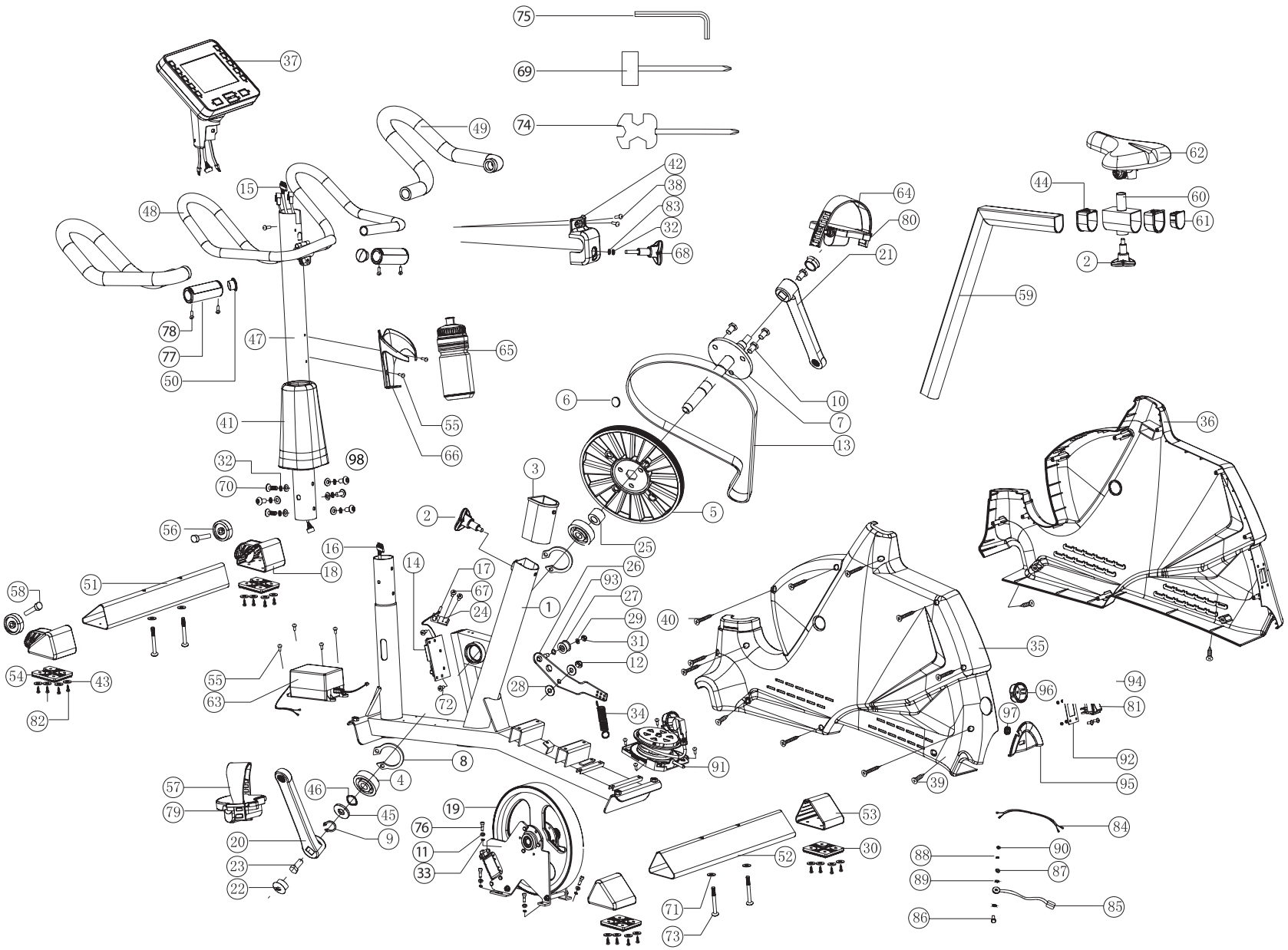
Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Schnellverstellknopf	2
3	Kunststoffhülse	1
4	Tretlager 6203	2
5	Keilriemen Ø 260	1
6	Magnet N35 Ø 15mm	1
7	Kurbelwelle	1
8	Abdeckung für Kurbel	2
9	Federring	1
10	Schraube für Kurbelwelle M8*12	3
11	Federring Ø 6	4
12	Nylon Mutter M10	1
13	Keilriemen 415 J6	1
14	Steuerungsplatine	1
15	Computerkabel (oberer Teil)	1
16	Computerkabel (unterer Teil)	1
17	Sensor	1
18	Transportrollen	2
19	Schwungrad mit Magnetbremse	1
20	Tretkurbel L170	1
21	Tretkurbel R170	1
22	Tretkurbel Abdeckkappe	2
23	Schraube M8	2
24	Kunststoffhalter für Sensor	1
25	Verbindungskabel	1
26	Spannbügel	1
27	Spannrolle	1
28	Unterlegscheibe 1T	1
29	Unterlegscheibe 2T	1
30	Gummistandfußablage	2
31	Nylon Mutter M8	1
32	Federring Ø 8	7
33	Unterlegscheibe Ø 6	4
34	Feder für Keilriemen	1
35	Seitenschale L	1
36	Seitenschale R	1
37	Computer	1
38	Schraube M6	3
39	Schraube	4
40	Schraube	9
41	Lenkersäuleverkleidung	1
42	Lenkerverkleidung	1
43	Gummi Stopper	8
44	Buchse	2
45	Unterlegscheibe 17	1
46	Wellscheibe	1
47	Lenkersäule	1
48	Lenker	1
49	Schaumstoffüberzug für Lenker	2
50	Endkappe Lenker	2
51	Standfuß vorne	1
52	Standfuß hinten	1
53	Abdeckkappe für hinteren Standfuß	2
54	Abdeckkappe für vorderen Standfuß	2
55	Schraube M5	6
56	Transportrollen	2
57	Riemen für Pedal L	1
58	Stift	2
59	Sattelstütze	1
60	Horizontale Sattelverstellstütze	1
61	Endkappe	1
62	Sattel	1
63	Adapter	1
64	Riemen für Pedal R	1
65	Trinkflasche	1
66	Trinkflaschenhalter	1
67	Schraube M5	2
68	T-Schraube	1
69	Schraubenschlüssel	1
70	Schraube M8	6
71	Unterlegscheibe 8x19x2T	4
72	Schraube M4	6
73	Schraube M8x72	4
74	Schraubenschlüssel	1
75	Inbusschlüssel	1
76	Schraube	4
77	Handpulssensor	2
78	Schraube	4
79	Pedal L	1
80	Pedal R	1
81	Netzschalter	1
82	Schraube	16
83	Unterlegscheibe	1
84	Erdungskabel 1	1
85	Erdungskabel 2	1
86	Schraube M5 Q235	1
87	Unterlegscheibe M5 Q235	1
88	Federring M5 Q235	1
89	Unterlegscheibe M5Q235	2
90	Mutter Q235	4
91	Kabelrolle PP	1
92	Vorrichtung für Ein/Aus Schalter Q235	1
93	Wellenscheibe 10 Q235	1
94	Schraube M5 Q235	4
95	Hintere Abdeckung PS	1
96	Steckerhalter PS	1
97	Abdeckung für Kabel PVC	1
98	Untelegscheibe gebogen Q235	6
99	Blisterkarte	1


75
69
74
37
49
42
38
83
32
68
64
80
21
62
44
60
61
2
59
15
48
78
77
50
47
65
55
66
41
32
70
98
6
10
7
13
5
36
3
2
25
56
16
14
17
67
24
26
93
27
29
31
12
1
18
51
58
54
43
82
55
63
72
28
34
40
35
94
96
97
81
92
95
39
8
4
46
45
9
20
23
22
57
79
19
76
11
33
91
53
52
30
71
73
84
88
89
86
90
87
85

Wirbelstrom-Bremssystem

Der Tretwiderstand wird durch ein elektrisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulenprinzip) generiert. Das technisch hochwertige Bremssystem zeichnet sich durch eine schnelle und genaue Belastungssteuerung, seine hohe Anzeigegenauigkeit, sehr gelenksschonende Rundlaufeigenschaft und hohe maximale Tretwiderstandsleistung (Watt) aus. Diese besonderen Eigenschaften der Wirbelstrombremse im Zusammenspiel mit dem hochwertigen Trainingscomputer und der ergonomisch richtigen Sitzposition auf dem Speedbike Ergospeeder garantieren ein noch effizienteres, komfortableres und benutzerfreundlicheres Training.

Die positiven Eigenschaften der Wirbelstrom-Bremse:

Rundlauf	SEHR GUT
Max. voreinstellbare Leistung	400 Watt
Anzeigegenauigkeit der Leistung (WATT)	SEHR HOCH
Widerstand	Elektrisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulen-Induktionsprinzip)
Regelgeschwindigkeit des Widerstandes	Zeitgleich mit Computerbedienung

Garantie

Die Garantiezeit beträgt 36 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen:
Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem RC-Sportgeräte Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie. Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen. Während der Garantiezeit können defekte Ergometer kostenfrei durch unser Serviceteam ausgetauscht bzw. repariert werden. Sie erhalten dann ein neues oder repariertes, unaufgebautes Gerät kostenlos zurück. Ein Anspruch auf eine Gerätemontage kann nicht abgeleitet werden. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Rücksendung nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs-Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden kann. Da aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post vielleicht nicht möglich ist, setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit unserem Serviceteam in Verbindung. Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.

Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unseren Kundendienst.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Service + Hotline

Sollten Sie weitergehende Fragen haben oder mit dem Zusammenbau irgendwelche Schwierigkeiten haben, so rufen Sie uns unter unserer Servicehotline kurz an.
Wir können Ihnen sicher weiterhelfen.
Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein, wird es während der Garantiezeit kostenfrei durch unten angeführte Serviceadresse gegen ein neues oder repariertes Gerät ausgetauscht. Bitte beachten Sie, dass bei der Abholung das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden muss. Aus Transportgründen und zum Schutz der Ware können nur unaufgebaute Geräte an den Kunden zugestellt werden. Das gilt auch für reparierte oder neue Geräte. Beachten Sie bitte auch, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist.
Um Ihnen Unannehmlichkeiten zu ersparen, rufen Sie uns vorher an. Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.00 bis 20.00 Uhr zur Verfügung:

RC-Sportgeräte Service
→ **Telefon: 01805/04 05 66 (0,14 EUR/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 0,42 EUR/Min)**
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Computer-Bedienungsanleitung, die vollständig ausgefüllte Garantiekarte, die Originalverpackung und eine Kopie des Kassenbeleges nicht vergessen.

Hotline Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software:
→ **Telefon: 01805/02 03 07 (0,14 EUR/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 0,42 EUR/Min)**

Kalibrierung

Grundsätzlich ist eine Rekalibrierung des Ergometers nicht nötig. Sollten Sie dennoch das Gerät neu kalibrieren wollen, wenden Sie sich bitte an einen akkreditierten Kalibrierdienst. Diese Dienstleistung ist kostenpflichtig und ist weder durch Garantie noch durch die Gewährleistung abgedeckt. Nähere Informationen erhalten Sie über unseren Service.

Pflege und Wartung

Wartung:

→ Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung.
→ Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
→ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

→ Zur Reinigung nur ein leicht feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.

Vor Durchführung von Pflege- und Wartungsarbeiten am Gerät ist dieses Gerät immer vom Stromnetz zu trennen. Versichern Sie sich, dass der Netzstecker aus der Stromsteckdose entfernt wurde.

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Stromversorgung	Überprüfen, ob das Netz richtig angeschlossen ist
	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	Nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
		Brustgurt verwenden
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen, wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen

SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:
Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Gerätes zum Absturz bringen.
Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.
Neustart:
Gerät vom Stromnetz trennen und nach einer Minute wieder verbinden.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe Kapitel Service!

Transport/Bewegen des Gerätes

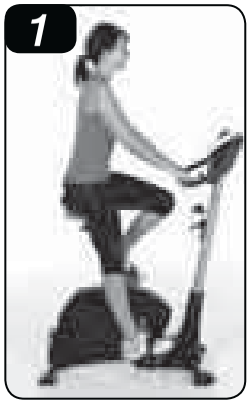
Bevor Sie das Gerät bewegen, versichern Sie sich, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß vom Stromnetz getrennt haben.
Achten Sie darauf, dass das Netzkabel vom Stromnetz getrennt ist und das Kabel komplett eingezogen ist.

Fassen Sie das Gerät am Lenker (48).
Mit dem linken Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes (51).

Kippen Sie nun das Gerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen (56) bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie den Ergometer nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie das Gerät wieder vorsichtig auf.

ACHTUNG: Rollen Sie das Gerät auf Holzböden besonders vorsichtig, um den Boden mit den Rollen nicht zu beschädigen.

Einstellen der richtigen Sitzposition/des Lenkers



Wenn Sie Ihre Ferse auf das Pedal geben, muss Ihr Bein gestreckt sein. Parallele Pedalstellung. Ihr Knie darf sich nicht vor der Pedalachse befinden.
Durch Drehen des Lenkers können Sie die für Sie bequemste Sitzposition auswählen.

Wechseln Sie während des Trainings ruhig öfters die Griffposition!

bereich des hinteren Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel

6. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
In Rückenlage ein Bein an der Oberschenkel-Rückseite fassen und zum Oberkörper heranziehen. Die Fußspitze dabei in Richtung Schienbein ziehen. Das andere Bein liegt lang gestreckt auf dem Boden. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Rückseite des in die Luft gestreckten Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Zwillingsmuskulatur

7. Dehnung der Oberschenkel-Innenseite Im Stand das Körpergewicht auf eine Bein seite verlagern, Beine sind weit gerätscht. Das Standbein dabei gebeugt halten, das andere Bein ist lang gestreckt und der Fuß bleibt auf dem Boden aufgestellt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel -Innenseite des lang gestreckten Beines spürbar. Beanspruchte Muskulatur: Schenkel-Anzieher

8. Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur Im Stand mit der Hand ein Bein am Knöchel fassen und zum Gesäß heranführen. Die Knie bleiben dabei auf einer Höhe, der Po und der Bauch sind fest angespannt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Vorderseite des angewinkelten Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: vordere Oberschenkelmuskulatur

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern, als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz (MHF). Die MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Regenerationszone	=	**50–60 %**	**der MHF**
Fettverbrennung	=	**60–70 %**	**der MHF**
Kohlehydratverbrennung	=	**70–80 %**	**der MHF**
Anaerobe Zone	=	**80–90 %**	**der MHF**
Warnzone	=	**90–100 %**	**der MHF**

Die Regenerationszone:

Die Regenerationszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung (Aerobe Zone):

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Die Kohlehydratverbrennung (Aerobe Zone):

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Herz und Lunge. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie ebenfalls in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

Anaerobe Zone:

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Laktat zu verstoffwechseln. Sie lernen dadurch höhere Laktatwerte und damit höhere Belastungen zu tolerieren. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Leistungstraining interessiert ist. Wenn Sie gesundheitsorientiert trainieren wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone trainieren.

Warnzone:

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Trainingsumfang:

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

Gesundheitsminimalprogramm:
2 – 3 mal pro Woche je 20 – 30 Minuten

Gesundheitsoptimalprogramm:
4 – 5 mal pro Woche je 45 – 60 Minuten

Trainingshinweise

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass sich lange Versäumnisse nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert und Ihre Beinmuskulatur trainiert (Oberschenkelbeuger und Strecker). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.

ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Trainingsbekleidung:

Kopf: Benutzen Sie eventuell ein Stirnband, um das Abtropfen des Schweißes zu verhindern.

Oberkörper: Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor. Gut geeignet hierfür ist die Crane-Sports-Trainingsbekleidung.

1. Direkt auf der Haut tragen Sie Funktionsunterwäsche, die den Schweiß von der Haut wegleitet.
2. Darüber tragen Sie ein T-Shirt, welches den Schweiß von der Haut wegleitet. Dieses kann beim Training in warmen Räumlichkeiten auch weggelassen werden.

Beine: Tragen Sie eine leichte, möglichst anliegende kurze oder lange Trainingshose. Besonders gut geeignet sind Crane Sports-Trainingshosen. Wichtig ist, dass diese im Schritt nicht reibt, und dass der Gummibund nicht zu eng an der Haut anliegt, damit die Beindurchblutung nicht beeinträchtigt wird. Verwenden Sie Sportsocken und keine zu dicken Tennissocken, weil diese die Reibung und damit die Blasenbildung fördern. Ihre Socken sollten keinen zu engen Gummibund haben, damit Ihr Fuß ausreichend durchblutet wird.

WICHTIG!

→ Regelmäßiges und langfristiges Training.
→ Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle oder Fahrradschuhe (mit Klickpedalen).
Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
→ Stellen Sie die Schlaufen an Ihren Pedalen so ein, dass Sie einen sicheren Halt haben.
→ Bitte vergessen Sie nicht, die richtige Sitzposition einzustellen, siehe Kapitel »Einstellen der richtigen Sitzposition«, Seite 15.
→ Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
→ Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich nachfolgende Dehnübungen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit wenig Tretwiderstand.

Dehnübungen:

Halten Sie die Dehnspannung ca. 20 Sek. pro Muskel. Achten Sie darauf das durch das Dehnen keine Schmerzen entstehen. Bei zu starkem Dehnen wird der Muskel verhärtet und es können Risse im Muskelgewebe entstehen. Sie erreichen keine Muskelentspannung.

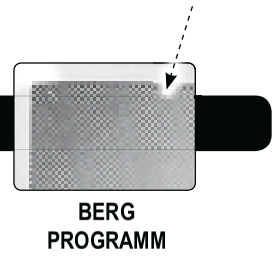
1. Dehnung der Brustmuskulatur Ellbogen und Unterarm an die Wand legen, Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Oberkörper leicht vom Arm weg in den Raum hineindrehen. Die Dehnung wird im Brust-bereichspürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Deltamuskel

2. Dehnung der Nackenmuskulatur
Ím Stand Kopf bzw. Ohr seitlich in Richtung Schulter ziehen. Die entgegengesetzte Schulter zieht nach unten in Richtung Boden. Die Dehnung ist im seitlichen Nackenbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Kapuzenmuskel absteigender Anteil

3. Dehnung der unteren Rückenstrecker
Im Vierfüßlerstand Rücken ganz rund machen und in Richtung Decke ziehen. Den Po dabei nicht auf die Fersen auflegen. Die Dehnung ist im Rückenbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Gesamter Rückenstrecker, besonders unterer Anteil

4. Dehnung des Hüftbeugers
Im Kniestand ein Bein nach vorn setzen, Becken bzw. Hüfte nach vorn in Richtung Boden ziehen, die Fußspitze muss dabei noch gut zu sehen sein. Die Dehnung ist im Hüftbereich des hinteren Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeugemuskulatur, vorderere Oberschenkelmuskeln

5. Dehnung der Wadenmuskulatur
In Schrittstellung stehen, das vordere Bein beugen, das hintere Bein gestreckt lassen, die Fersen bleiben dabei beide auf dem Boden. Die Dehnung ist im Waden-



5.2.9. Berg-Programm

Programmbeschreibung:
Dieses vorprogrammierte Berg-Programm zeichnet sich durch seine gleichmäßig ansteigende Belastung, wie bei einer Bergfahrt, aus und sollte wegen seiner Intensität erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie [ ], um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit [+] und [−] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

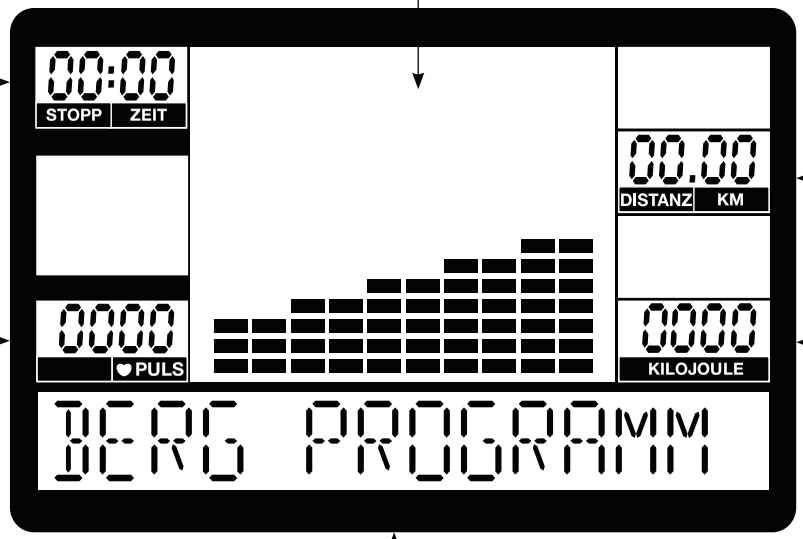
mit [+] und [−] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.

Während der Eingabe kann man mit der Zurückstellen/Pause-Taste bereits eingestellte Werte wieder aufrufen.

2 **Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad**

mit [+] und [−] aus,

und bestätigen Sie mit [ ].

Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit [+] und [−] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit [+] und [−] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

5.2.8.1. Körperfett-Messergebnis

Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt, und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt:

GESCHLECHT / FETT %	WENIG	GUT	NORMAL	ZU HOCH
männlich	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
weiblich	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index)

Begriffserklärung:

Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichtes.

Berechnung (Harris-Benedict-Formel):

BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)^2.

Folgende Tabellen sollen Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen.
Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

ALTERSGRUPPE	NORMALER BMI
19 – 24 Jahre	19 – 24
25 – 34 Jahre	20 – 25
35 – 44 Jahre	21 – 26
45 – 54 Jahre	22 – 27
55 – 64 Jahre	23 – 28
> 64 Jahre	24 – 29

Abgemagert	= < 15	BMI
Untergewicht	= < 17,5	BMI
Grenzbereich	= < 19	BMI
Normal	= 19 – 24	BMI
Übergewicht	= 25 – 29	BMI
Fettleibig	= 30 – 39	BMI
Krankhaft fettleibig	= 40 +	BMI

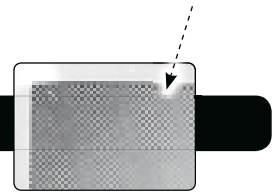
5.2.8.3. BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate)

Begriffserklärung:

BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, gemessen in Ruhe, liegend, bei 20 Grad C, 12 Std. nach Nahrungsaufnahme.

Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad.
Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in kJ (Kilojoule).

AKTIVITÄTSGRAD	AKTIVITÄTSFAKTOR
sehr leicht	BMR x 1,2 (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)
normale Aktivität	BMR x 1,3
mäßig aktiv	BMR x 1,4 (z. B. leichtes Training/Sport, 3–4 Std./Woche)
aktiv	BMR x 1,6 (z. B. viel Training/Sport, 4–5 Std./Woche)
stark aktiv	BMR x 1,9 (hartes Training/Sport & körperliche Arbeit)



BMR-, FETT-, BMI-
PROGRAMM

5.2.8. BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm

Programmbeschreibung:
Dieses Programm dient zur Ermittlung Ihrer persönlichen BMR-, BMI- und Körperfett-Werte.

1 **Drücken Sie [ ], um Ihre persönlichen, benutzerdefinierten Werte für die BMI-, BMR-, Körperfettberechnung festzulegen.**

2 **Vorgabewert für ALTER**

mit [+] und [−] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

3 **Vorgabewert für GESCHLECHT**

mit [+] und [−] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

4 **Vorgabewert für KÖRPERGEWICHT in kg**

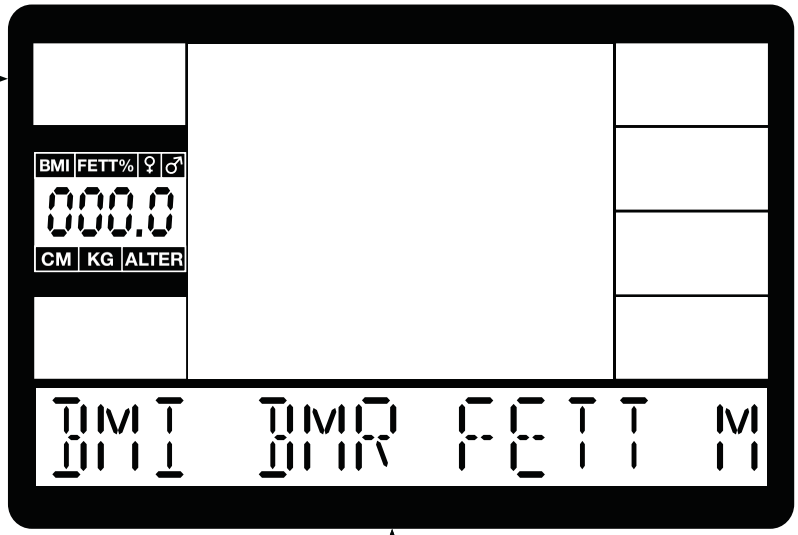
mit [+] und [−] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

5 **Vorgabewert für KÖRPERGRÖSSE in cm**

mit [+] und [−] eingeben,

mit [ ] bestätigen.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

6 **MESSVORGANG**

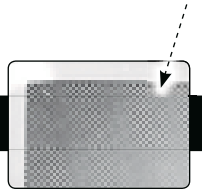
mit [ ] starten.

Wichtig ist, dass während des gesamten Messvorganges beide Handpuls-Sensoren umfasst werden!

7 **MESSERGEBNIS**

Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf der LCD-Anzeige angezeigt:

- Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
- BMR-Messergebnis wird im Pulsfeld links unten angezeigt.
- „Err“ signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.



5.2.7. Test-Programm

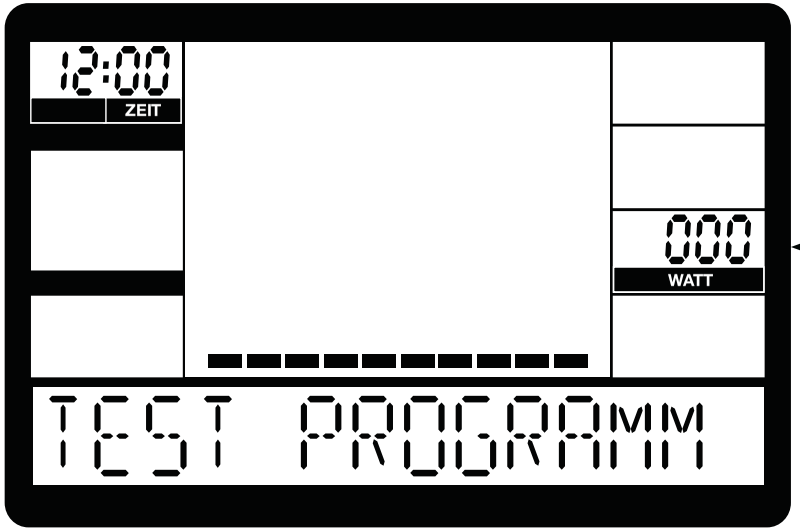
Programmbeschreibung:
Dieses Programm dauert 12 Minuten und hat das Ziel, den aktuellen Fitnesszustand des Trainierenden zu ermitteln. Der Benutzer muss vor Testbeginn einen konstanten Tretwiderstand (Watt) vorgeben, welcher während des Progammablaufes nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der max. Pulswert (max. Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.

WICHTIG:

- Nach 12 Minuten Training zeigt und speichert der Computer folgende Werte der absolvierten Test-Einheit: Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, Durchschnittspuls.
- Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden oben genannte Werte angezeigt.
- Ziel des Test-Programmes ist es, dem/der Trainierenden die Möglichkeit zu bieten, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe, Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander zu vergleichen.
- Es können nur Trainingseinheiten mit gleichem voreingestellten Tretwiderstand (WATT) verglichen werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie** **, um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert für das 12-Minuten-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines WATT-Werts (Schritt 2–3):



2 **Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**

mit und einstellen,

mit bestätigen.

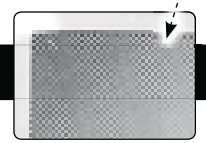
3 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**

Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wattwert zurück.

Während der Eingabe kann man mit der Zurückstellen/Pause-Taste bereits eingestellte Werte wieder aufrufen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



ZIELPULS
PROGRAMM

5.2.6. Zielpuls-Programm

Programmbeschreibung:
Dieses Programm funktioniert nur mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten). In diesem Modus können Sie so trainieren, dass sich der Tretwiderstand der festgelegten Zielherzfrequenz automatisch anpasst. Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz unterhalb der von Ihnen eingestellten Zielherzfrequenz liegt, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe bis maximal zur Stufe 16 erhöht. Liegt Ihre aktuelle Herzfrequenz über der voreingestellten Zielherzfrequenz-Vorgabe, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine bis maximal zur Stufe 1 gesenkt.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie [ ], um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Zielpulswert zurück.

Vorgabe eines Zielpulswertes (Zielherzfrequenz) und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 **Vorgabewert für ZEIT**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

5 **Vorgabewert für PULS**

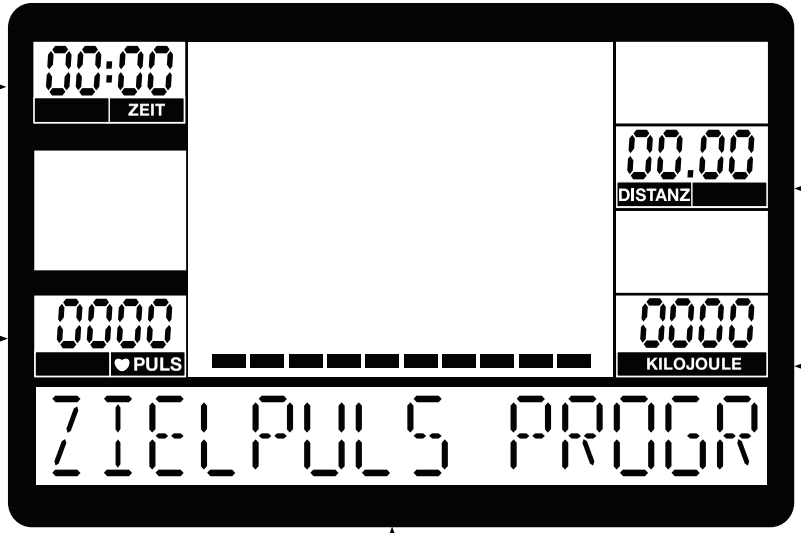
mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

6 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



3 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

4 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

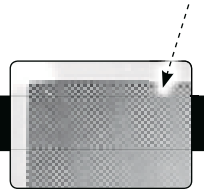
Während der Eingabe kann man mit der Zurück stellen/Pause-Taste bereits eingestellte Werte wieder aufrufen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

→ Wird das Zielplus-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 uncoded von Polar) erfolgen

→ Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung“ angegebenen Gründe der Messgenauigkeit abzusehen.



5.2.5. Watt-Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Modus können Sie ein sogenanntes wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich.
D. h. der Tretwiderstand (Watt) wird alle 0,5–4 Sekunden der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie [ ], um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines Wattwerts und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

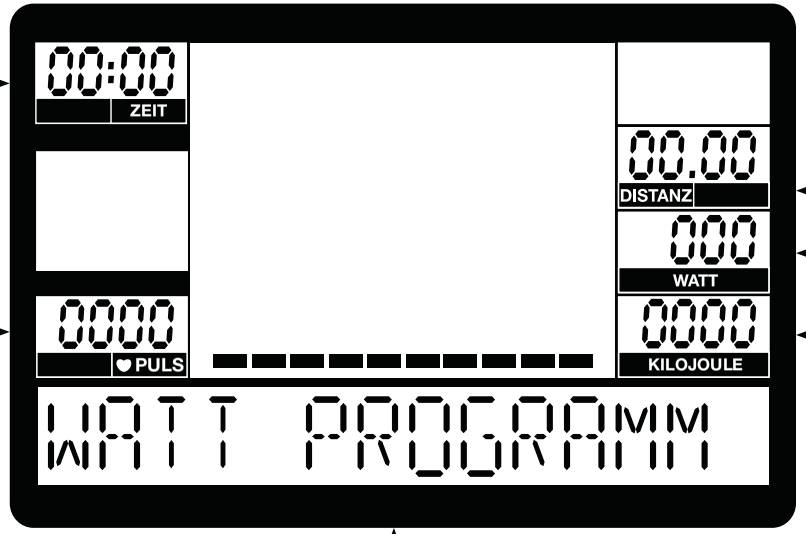
Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

Der Tretwiderstand kann

mit [+] und [–] während des Trainings in 5-Watt-Schritten reguliert werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Während der Eingabe kann man mit der Zurückstellen/Pause-Taste bereits eingestellte Werte wieder aufrufen.

Bitte beachten Sie, dass sich die Balken im Watt-Programm nicht dem Widerstand anpassen. D.h. die angewählte Tretleistung/ Watt wird im Watt-Feld angezeigt.

2 **Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**

mit [+] und [–] einstellen,

mit [ ] bestätigen.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

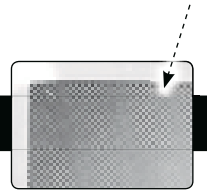
5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



5.2.4. Intervall-Programm

Programmbeschreibung:
Dieses vorprogrammierte Intervall-Programm zeichnet sich durch seine immer in gleicher Reihenfolge wiederkehrenden Belastungs- und Entlastungsphasen aus.
Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie [ ], um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

mit [+] und [–] eingeben,

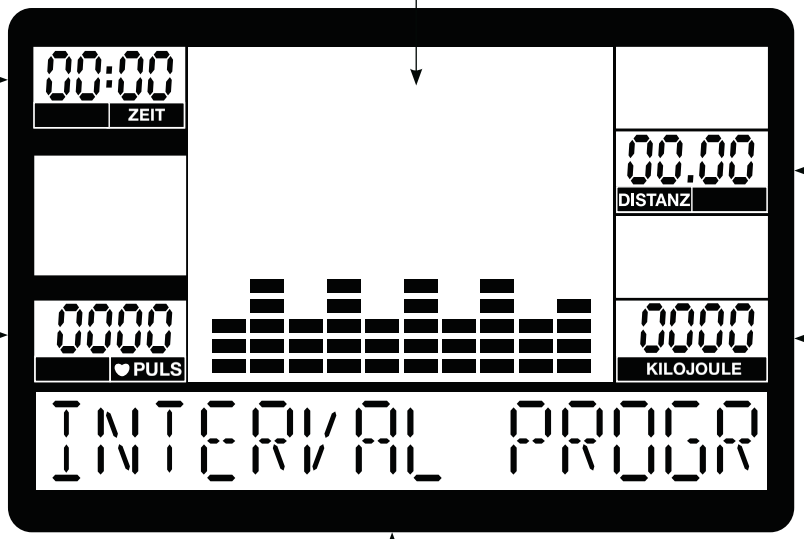
mit [ ] bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.
Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

2 **Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad,**

mit [+] und [–] aus,

und bestätigen Sie mit [ ].

Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

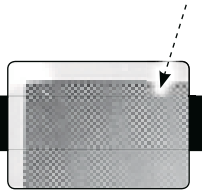
5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ] bestätigen.

Während der Eingabe kann man mit der Zurückstellen/Pause-Taste bereits eingestellte Werte wieder aufrufen.

5.2.3. Individual-Programm



Programmbeschreibung:
In diesem Programm kann ein individuelles Typen-Trainingsprogramm zusammengestellt werden. Die aktuellen Einstellungen werden gespeichert.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit einem bereits gespeicherten Trainingsprofil zu trainieren oder drücken Sie [ ], um – wenn gewünscht – eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren oder die zuletzt gespeicherten Einstellungen zu verändern.**

Programmierung einer Trainingseinheit (Schritt 2–7):

2 **Widerstand für 1. Balken**

mit [+] und [–] einstellen,

mit [ ], bestätigen.

Analog sind Balken 2–10 zu programmieren.

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ], bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

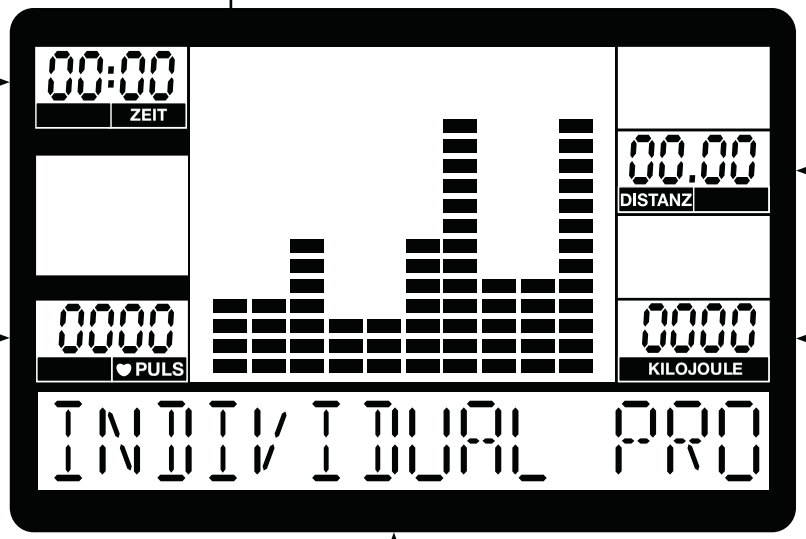
mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ], bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ], bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit [+] und [–] eingeben,

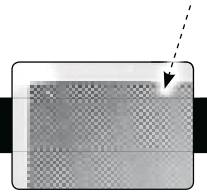
mit [ ], bestätigen.

Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Während der Eingabe kann man mit der Zurückstellen/Pause-Taste bereits eingestellte Werte wieder aufrufen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



5.2.2. Manuelles-Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Programm kann der Tretwiderstand während des Trainings individuell eingestellt werden. Wenn gewünscht, können Sie auch Werte für ein Training im Countdown einstellen.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie [ ], um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 **Vorgabewert für ZEIT**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ], bestätigen.

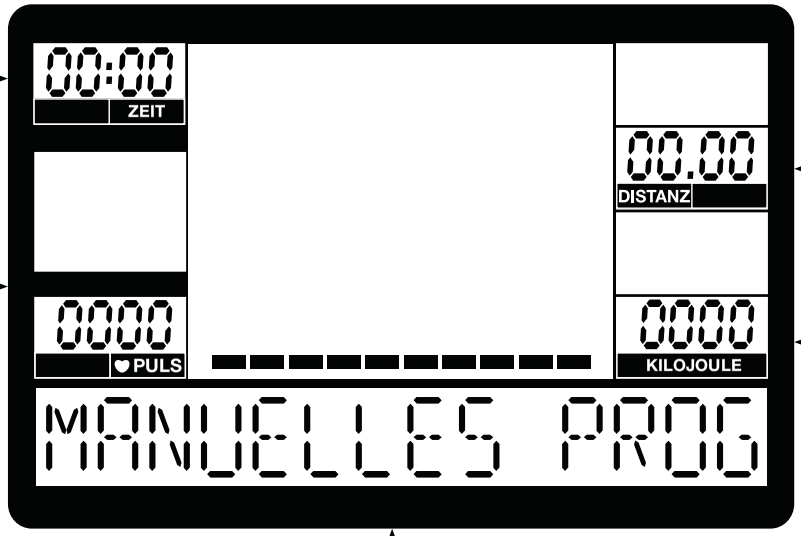
5 **Vorgabewert für PULS**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ], bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

6 **Treten Sie in die Pedale,**
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Der Tretwiderstand

kann mit [+] und [–] während des Trainings reguliert werden.

3 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ], bestätigen.

4 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [ ], bestätigen.

Während der Eingabe kann man mit der Zurückstellen/Pause-Taste bereits eingestellte Werte wieder aufrufen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

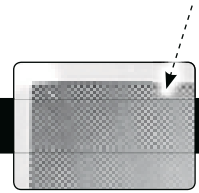
5. Programmauswahl und Programmbeschreibung

5.1. Programm-Anwahl

Durch Drücken der gewünschten Programm-Taste kann das jeweilige Trainingsprogramm aufgerufen werden.

SCHNELLSTART | WATT PROGRAMM | MANUELLES PROGRAMM | ZIELPULS PROGRAMM | INDIVIDUAL PROGRAMM | INTERVALL PROGRAMM | BERG PROGRAMM | TEST PROGRAMM | BMR-FETT-BMI MESSUNG | ERHOLUNGS MESSUNG

5.2. Programm-Beschreibung



SCHNELLSTART

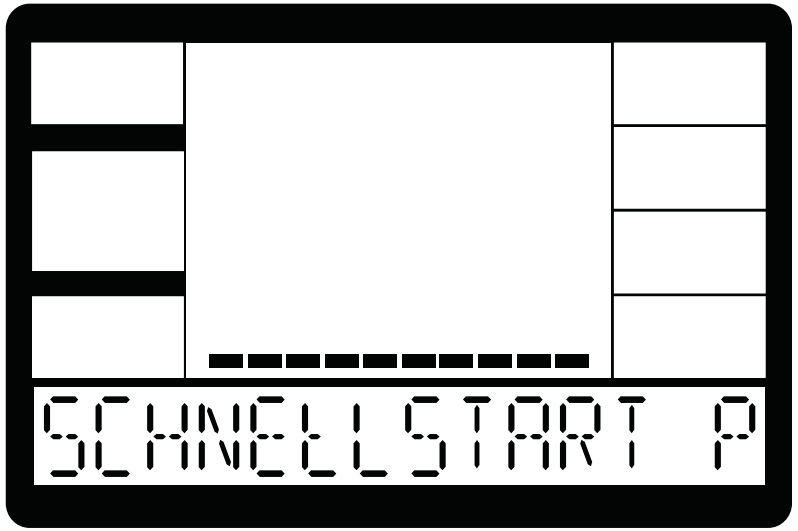
5.2.1. Schnellstart-Programm

Programmbeschreibung:
Es handelt sich um ein so genanntes Quickstart-Programm. Taste drücken und sofort kann mit dem Training begonnen werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**

Der Tretwiderstand

kann mit und während des Trainings reguliert werden.



Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

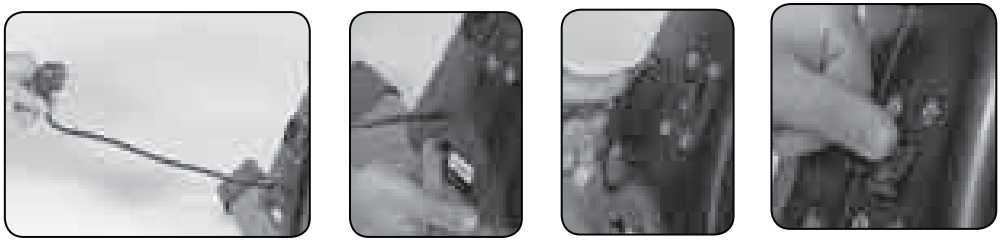
4. Stromversorgung und Inbetriebnahme

Vor der Inbetriebnahme:

- ➔ Machen Sie sich mit den Punkten der „Sicherheits- und Trainingshinweise“ vertraut.
- ➔ Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- ➔ Beim Einschalten des Ergometers nicht auf dem Gerät sitzen.
- ➔ Beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist (nach hinten mind. 1 m, seitlich mind. 1 m).
- ➔ Um Ihren Boden vor evt. Verunreinigungen und Beschädigungen zu schützen, empfehlen wir Ihnen, eine Matte oder einen alten Teppich unter das Gerät zu legen.
- ➔ Flüssigkeiten vom Computer und der LCD-Anzeige fernhalten.

Der PowerS10 Studio-Ergometer ist nach DIN EN 957-1/5, Klasse SA/HA (Studiogerät) geprüft und zertifiziert. Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!

4.1. Schritt 1: STROMVERSORGUNG

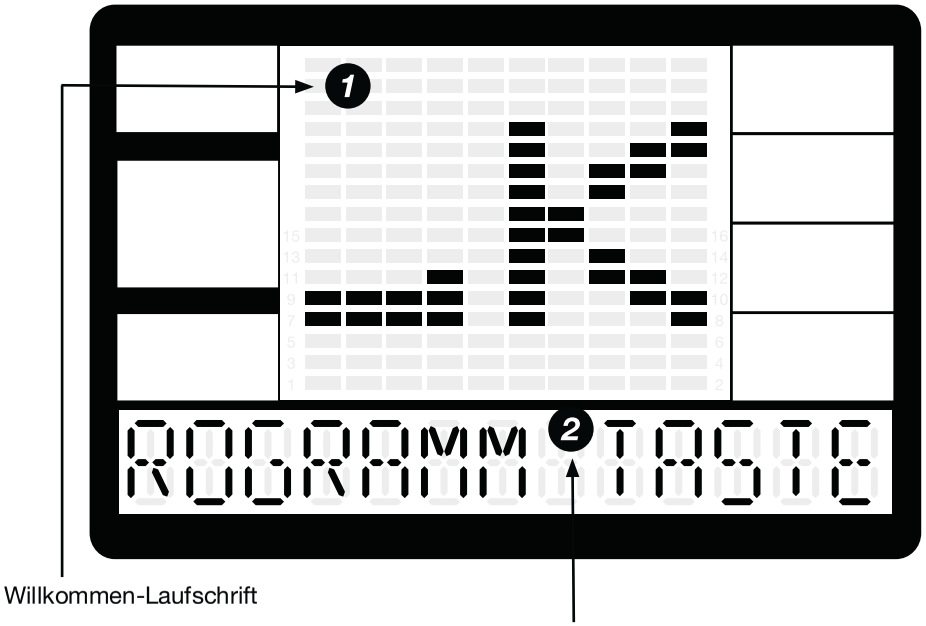


- ➔ Die Steckdose muss nach lokalen Vorschriften installiert und geerdet sein.
- ➔ Technische Daten des integrierten AC/DC Adapters:
  Eingang/Input: 230 V/50 Hz
  Ausgang/Output: 30 V/2 A, 2000 mA ⎓
- ➔ Ziehen Sie das Anschlusskabel aus der Aufwicklung und schließen Sie den Stecker an der Steckdose an. Schalten Sie das Gerät mit dem Hauptschalter ein.

ACHTUNG! WICHTIGER HINWEIS!
Wenn die Netzanschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, darf das Gerät nicht mehr verwendet werden. Lassen Sie die beschädigte Anschlussleitung umgehend vom Hersteller oder seinem Kundendienst ersetzen, um Gefährdungen zu vermeiden.

4.2. Schritt 2: WILLKOMMEN-MODUS

Der Computer startet im WILLKOMMEN-MODUS



Willkommen-Laufschrift

➔ HINWEISFELD: PROGRAMM TASTE DRUECKEN“ als Laufschrift

Bitte das Gerät nach dem Training vom Stromnetz trennen. Betätigen Sie den Auslöseknopf an der automatischen Kabelaufwicklung, um das Kabel aufzurollen.

2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote

ERHOLUNGS MESSUNG

1. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste ERHOLUNGS-MESSUNG und halten Sie die Handpuls-Sensoren umfasst oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um.

2. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis auf 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf der Computeranzeige die vom Computer errechnete Fitnessnote.

3. Die Fitnessnote wird wie folgt errechnet. Der Computer vergleicht den max. Puls innerhalb der ersten 20 Mess-Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Messsekunden. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung) vergeben.

4. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie durch erneutes Drücken der Taste „ERHOLUNGS-MESSUNG“ zurück ins Hauptmenü.

Bitte beachten Sie, dass dieses Programm ausschließlich den min. und max. Puls innerhalb der einen Minute Messvorgang vergleicht. D. h. wird z. B. mit geringer Intensität trainiert und die Erholungspulsmessung getätigt, wird die Differenz zwischen min. und max. Puls geringer sein, als nach einem Training mit höherer Intensität. D. h. die Fitnessnote wird entsprechend „schlechter“ ausfallen.

ES SOLLTEN SOMIT NUR ERHOLUNGSWERTE VON TRAININGSEINHEITEN MIT GLEICHER DAUER UND INTENSITÄT MITEINANDER VERGLICHEN WERDEN.

3. Puls-, Herzfrequenzmessung

Die Pulsmessung kann auf zwei Arten erfolgen:

1. Handpulsmessung: Am Lenker befinden sich die beiden Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz am Monitor neben der PULS-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, weil es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Falle empfehlen wir die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.

2. Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden. Verwenden Sie immer einen neuwertigen 5-kHz-Brustgurt (z.B. Modell T31 UNCODED (UNCODIERT) von Polar), um eine optimale Signalübertragung zu gewährleisten.

Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren), so hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.

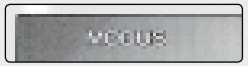
BITTE BEACHTEN SIE:

- **Beide Pulsmessarten sind nicht für medizinische Zwecke geeignet!**
- Wird das Zielpuls-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 von Polar) erfolgen.
- Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der in diesem Kapitel angegebenen Gründen der Messgenauigkeit abzusehen.
- Dass auch bei der Verwendung der Cardio-Pulsmessung die Herzfrequenzübermittlung durch externe Einflußfaktoren wie z.B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden kann.

WARNUNG: Systeme der Herfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zu Tod führen.
Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden.

2. Erklärung der Tastatur

2.1. Modus-Taste



➔ Es werden mit der Plus- und Minus-Taste voreingestellte Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) bestätigt. Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn die MODUS-Taste zu betätigen ist.

2.2. Zurückstellen/ Pause-Taste/Resetfunktion

➔ Mit kurzem einmaligen Drücken können Werte zurückgesetzt werden.

➔ PAUSE-MODUS:
Kurzes einmaliges Drücken während des Trainings. STOPP signalisiert den Pause-Modus und die Zeit stoppt. Nur durch erneutes Drücken der ZURÜCKSTELLEN/ PAUSE-Taste kann der Pause-Modus beendet werden.

➔ RESET (Neustart):
Wird die Taste länger als drei Sekunden gedrückt, startet der Computer neu.

2.3. Minus-Taste

➔ Mit dieser Taste kann der Eingabewert verringert werden.

➔ Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.

➔ Wird die Taste gedrückt gehalten, verringert sich der Eingabewert im Schnelllauf.

➔ Während des Trainings kann der Tretwiderstand reduziert werden.

Nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

2.4. Plus-Taste

➔ Mit dieser Taste kann der Eingabewert erhöht werden.

➔ Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z.B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.

➔ Wird die Taste gedrückt gehalten, erhöht sich der Eingabewert im Schnelllauf.

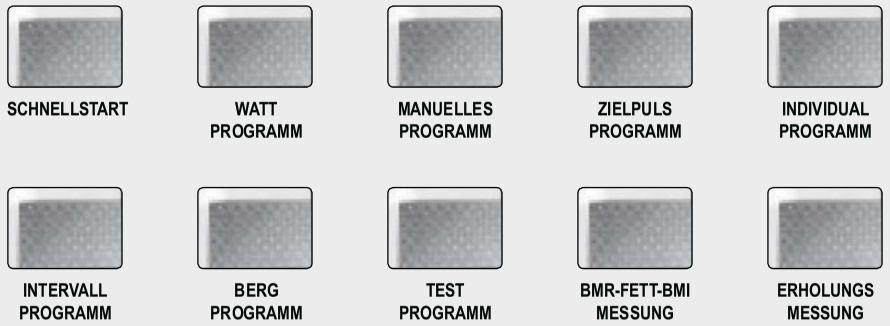
➔ Während des Trainings kann der Tretwiderstand erhöht werden.

Nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

2.5. Programm-Tasten

➔ Nach dem Computerstart kann durch Drücken der jeweiligen Programmtaste das gewünschte Programm aufgerufen werden.

Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn eine Programmtaste zu betätigen ist.



❽ Tretwiderstandstufen (1 – 32)

Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 2 der 32 Widerstandstufen dar. Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt: Trainingsdauer jedes Balken = voreingestellte Trainingszeit : 10 (Balkenanzahl).

❾ Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

In diesem Textfeld werden die wichtigsten Hilfestellungen über die vom Benutzer durchzuführenden Bedienschritte angezeigt:

Die wichtigsten Anzeigentexte:

- → PROGRAMM-NAME
- → MODUS DRUECKEN
- → ZEIT WAEHLEN
- → DISTANZ WAEHLEN
- → PULS WAEHLEN
- → TRETEN BEGINNEN
- → ALTER WAEHLEN
- → GESCHLECHT WAEHLEN
- → GEWICHT WAEHLEN
- → GROESSE WAEHLEN
- → UEBER 10000
- → KILOJOULE WAEHLEN
- → SENSOREN UMFASSEN
- → WATTSTUFE WAEHLEN

→ WAEHLEN bedeutet, einen Wert mit den Tasten + und – voreinzustellen.

1.10. Anzeigewerte im Überblick:

		Einheit	min. Anzeigenwert	max. Anzeigewert	Zähler Schritteinheit	VORGABEMÖGLICHKEIT + COUNTDOWN/vorgabe minutenweise		
						min. Vorgabewert	max. Vorgabewert	Schritteinheit / Counddown
❶	**Zeit**	Minuten: Sekunden	0:00	99:59	1 Sekunde	10:00	99:00	1 Sekunde
❸	**Puls**	Herzschläge pro Minute	40	220	1 Schlag	40	220	1 Schlag
❹	**Umdrehungen**	Umdrehungen pro Minute	0	999	1 Umdrehung	–	–	–
❹	**km/h**	Geschwindigkeit in km/h	0	99,9	1 km/h	–	–	–
❺	**Distanz**	km	0	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
❻	**Watt**	Leistung in Watt	0	999	1 Watt	20	400	5 Watt
❼	**Kilojoule**	kJ	0	9999	abhängig von Belastung	5	9995	abhängig von Belastung
❷	**Körperfett**	Fett %	5	50	–	–	–	–
❷	**Alter**	Jahre	–	–	–	10	99	1 Jahr
❷	**Körpergewicht**	kg	–	–	–	20	150	1 kg
❷	**Körpergröße**	cm	–	–	–	130	200	1 cm
❷	**BMI**	BMI	0	99,9	–	–	–	–
❸	**BMR**	kJ	0	19999	–	–	–	–

1. Erklärung der LCD-Anzeigewerte

❶ ZEIT/STOPP
In diesem Feld wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

❷ Anzeigefeld
Zeigt je nach Anzeigestatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Alter, Körpergröße oder Körpergewicht an. Während der Trainingseinheit ist dieses Feld nicht aktiv.

❸ PULS/BMR
Zeigt je nach Anzeigestatus die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) von min. 40 bis maximal 220 Schläge oder nach Durchführung der BMR-, KÖRPERFETT-, BMI-Messung das Messergebnis.

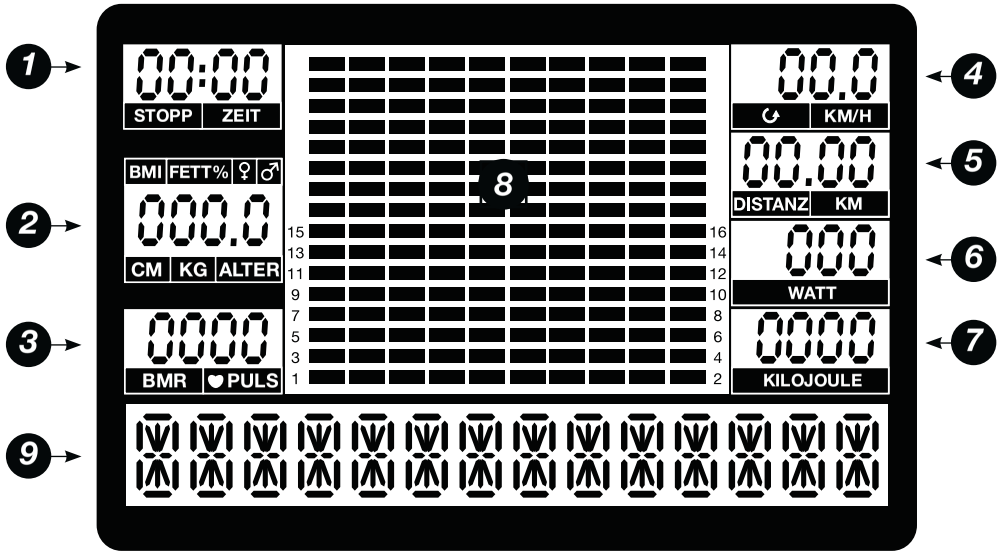
- ➔ Genauere Hinweise und Ratschläge zum Thema Pulsmessung finden Sie im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung."
- ➔ Liegt das BMR-Messergebnis über 9999 kJ wird im Hinweisfeld „UEBER 10000" angezeigt. Um das richtige BMR-Messergebnis zu erhalten ist in diesem Falle zum im Anzeigefeld „BMR" angezeigten Wert 10000 zu addieren.

❹ km/h / ↻ (Umdrehungen pro Minute)
In diesem Feld werden alle drei Sekunden abwechselnd die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h und die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 angezeigt.

❺ DISTANZ
In diesem Feld wird die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 99,9 km gezählt und angezeigt.

❻ WATT
Zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an.

- ➔ Watt kann ausschließlich im drehzahlunabhängigen „WATT-PROGRAMM" in 5er- Schritten bis max. 400 Watt voreingestellt werden.



❼ KILOJOULE
In diesem Feld wird die verbrauchte Energie in Kilojoule von 0 bis maximal 9999 Kilojoule angezeigt und gezählt.

- ➔ **Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit.**
- ➔ Diese Formel wurde in zusammenarbeit mit den "Sportwissenschaften Salzburg" entwickelt.
- ➔ Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energiverbrauch in Kalorien angezeigt.

Umrechnung:
1 Kilokalorie (kcal) = 4,185 Kilojoule (kJ)
1 Kilojoule (kJ) = 0,239 Kilokalorien (kcal)

powerS10

ERGOMETER in STUDIO-QUALITÄT

- *Bedienungsanleitung Computer*